>> https://www.youtube.com/watch?v=MWGE0Owu-nA

PHÁP ĐÀM NGÀY 9 | KHÓA 9 NGÀY 17-25/12/2022

Câu 1

Kính thưa Sư, hôm trước Sư có trả lời câu hỏi về một người học pháp xong về ly dị vợ, chồng bỏ lại con nhỏ. Sau khi nghe Sư trả lời con có băn khoăn là Sư dạy là đổi tâm chứ không đổi cảnh, Sư cũng dạy là học bát chánh đạo để áp dụng vào cuộc sống, tương tác với con cái và mọi người xung quanh sẽ tử tế, ân cần hơn, và bỏ là bỏ tư tưởng. Con hiểu là cũng tùy trường hợp mà sự từ bỏ gia đình là phù hợp, ví dụ như con cái đã lớn, điều kiện kinh tế gia đình tốt nhưng con cũng nghĩ là nhiều trường hợp từ bỏ gia đình là chưa phù hợp, chưa phải là chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng ạ. Một người đã đoạn tận khổ mà nếu như người đó đang nợ tiền thì người đó cũng phải kiếm tiền trả nợ xong thì mới đi xuất gia được, thì con cũng nghĩ như vậy, con còn con còn nhỏ, tuy không giống như món nợ tiền bạc nhưng dù sao vẫn cần có phần nào trách nhiệm với con nhỏ ạ. Con xin Sư chỉ dạy thêm cho con. Con xin tri ân Sư.

Trả lời

Hôm trước tôi đã trả lời là một người sau khi học bát chánh đạo xong mà cư xử như vậy thì cũng có hai loại: một loại là hiểu không đúng về bát chánh đạo, và hai là hiểu đúng bát chánh đạo. Chúng ta không thể nào nhìn bề ngoài để phán xét họ, thế nhưng chúng ta dựa theo những quy luật chung để có thể thấy người này là hiểu đúng hay hiểu không đúng. Một người mà hiểu đúng, họ đã giảm thiểu được ràng buộc, giảm thiểu được tham ái rất lớn nên họ từ bỏ gia đình, xuất gia, sống không gia đình, đương nhiên, nếu như tâm họ là bát chánh đạo, tâm họ là chánh kiến thì họ phải giải quyết ổn thỏa những công việc của họ trước khi xuất gia, trước khi rời bỏ gia đình chứ không phải là bỏ bê đó, họ trốn chạy như người hiểu sai về bát chánh đạo.

Câu hỏi này đến mức độ muốn hỏi sâu thì chúng ta sẽ thấy người học, hiểu đúng, rồi thực hành đúng giảm thiểu được rất nhiều khổ, tham ái, họ từ bỏ gia đình, xuất gia - bỏ lại vợ, con, nhà cửa, tài sản - sống không gia đình, đương nhiên, nếu là lộ trình tâm bát chánh đạo thì phải giải quyết xong tất cả những gì họ cần giải quyết đối với cuộc đời, không nợ nần gì đối với cuộc đời nữa thì lúc đó người đó xuất gia với tâm bát chánh đạo, với tâm ngộ pháp, thấy pháp, mọi nghi ngờ được diệt tận, mọi do dự được vượt qua. Đương nhiên, nếu họ đang nợ tiền thì phải giải quyết chuyện đó rồi mới xuất gia, không bao giờ người đó có chánh kiến, có tu tập tốt mà lại bỏ lơ chuyện nợ nần của mình, trốn chạy khỏi chuyện nợ nần rồi đi xuất gia, điều đó là

không thể có. Kể cả là con cái đang còn nhỏ, họ phải làm thế nào để giải quyết những việc đó, có những phương cách để giải quyết những việc đó, họ làm cho vợ, con phải ổn thỏa, phải đồng tình với việc xuất gia của họ chứ không phải bỏ chạy, trốn chạy khỏi khổ. Quý vị phải hiểu rằng có hai loại xuất gia: một loại thấy pháp, ngộ pháp, mọi nghi ngờ diệt tận, mọi do dự vượt qua thì họ phải làm tròn nghĩa vụ của mình, họ sẽ giải quyết trọn vẹn những nghĩa vụ của mình đối với cuộc đời, có thể không phải đợi con lớn rồi mới xuất gia nhưng họ có trí tuệ, họ biết cách sắp xếp mọi việc, sắp xếp mọi cái để cho vợ, con cũng đồng ý cho họ xuất gia chứ không phải là vùng vẫy, từ bỏ, trốn chạy; nếu như vậy thì đó là tâm sân xuất gia thôi, trốn chạy xuất gia chứ không phải là xuất gia một cách chân chính như người ngộ pháp, thấy pháp. Cho nên, quý vị phải hiểu rằng khi học bát chánh đạo như vậy thì cũng có hai loại: hiểu đúng thì có thể xuất gia đúng pháp mà có sắp xếp toàn bộ công việc để cho gia đình ổn thỏa, để cho mọi người đồng ý, tuy rằng không hoan hỷ nhưng đồng ý với việc xuất gia của họ, kể cả những nợ nần cũng phải giải quyết được thì lúc đó họ mới xuất gia; còn phải trốn chạy khỏi những nghĩa vụ, người học rồi mà trốn chạy như vậy thì rõ ràng họ cũng chưa hiểu gì cả.

Câu 2

Thưa Sư, con là người không muốn bị hóa sanh tương tác, như vậy, để không bị hóa sanh tương tác với mình thì con nên làm gì? Hai là, để không bị tương tác con nhớ trong bài giảng là muốn tương tác được với con người hiện tại thì hóa sanh phải tương hợp với người đó, Sư có thể giải thích sâu hơn để hiểu được sự tương hợp giữa hóa sanh và người để con hiểu thêm? Con xin chân thành tri ân Sư.

Trả lời

Điều này hôm trước tôi đã trả lời, quý vị tham khảo chia sẻ của cô Nhung ở Phủ Lý, Hà Nam về tương tác của hóa sanh đối với cô ấy. Có rất nhiều hóa sanh tương tác và phải có một sự tương hợp với thông tin trong bộ nhớ thì mới tương tác được. Quý vị xem kỹ sẽ thấy là rất nhiều hóa sanh tương tác với chị Nhung tùy theo từng thời kỳ, tùy theo tâm thức. Lúc đầu, có nhiều hóa sanh, theo cái nghĩa dân gian, theo người không tu học, không có hiểu biết gì, khi mà nó tương tác thì cô cũng cảm thấy hoan hỷ, cũng cảm thấy là muốn để cho nó tương tác, rồi nó sai khiến làm gì thì cũng thuận theo như vậy. Có một sự tương hợp như vậy cho nên nó mới tương tác, rồi tiếp đến là cô ấy hướng đến đồng bóng, rồi thờ Tứ phủ, rồi v.v... Những hóa sanh đó, tâm thức của những cái hóa sanh đó, thông tin trong bộ nhớ tương hợp với những mong muốn của cô này cho nên những hóa sanh đó nó tương tác, dẫn dắt xây bàn thờ Tứ phủ v.v... đến khi mà cô cảm thấy là đi hầu đồng, rồi đi làm các thứ này khác, rồi cúng lễ... thấy rất khổ sở, muốn thoát ra cho nên cầu nguyện cả tháng trời là muốn thoát ra khỏi tình trạng này thì lại có hóa

sanh khác tương hợp, nó tương tác rồi hướng dẫn cô phá bỏ các bàn thờ đã xây lên, rồi dẫn dắt nó đến chùa tu tịnh độ. Các hóa sanh tịnh độ này lúc đó mới tương tác và dẫn dắt cô đi từ chùa này sang chùa khác v.v... đến khi trở về nhà, đón con về v.v... thì lại có những hóa sanh tương tác, dẫn dắt đi học chữa bệnh v.v... cũng rất là đông khách. Cho đến thời kỳ tâm thức đã phai nhạt một phần nào đó, có trình độ một chút, chuyển sang chữa bệnh v.v... thì có hóa sanh tương tác, dẫn dắt, tương tác đưa cô đến khóa học này. Sau nhiều khóa học, năm khóa học liên tiếp thì cô thẩm thấu được và chánh kiến ở trong bộ nhớ của cô nổi trội rồi, nổi bật rồi nên sau đó cô đã kinh nghiệm, cô nói rằng từ đó trở đi không có hóa sanh nào tương tác được. Bởi vì lượng thông tin trong bộ nhớ của cô là chánh kiến còn các hóa sanh là tà kiến thì không thể nào tương tác được nữa. Tương tác tùy thuộc vào thông tin tương hợp, không ai làm chủ, không ai điều khiển được, muốn hay không muốn, nếu như có thông tin tương hợp, có điều kiện, có duyên là thông tin tương hợp và với khoảng cách nào đó v.v... thì sẽ có tương tác, không ai làm chủ, không ai điều khiển được, tất cả đều là vô chủ, vô sở hữu. Vì vậy, quý vị thấy là muốn không tương tác với các hóa sanh thì quý vị phải tu học chánh kiến một cách vững chắc, một cách thuần thục, đến lúc đó lộ trình tâm và bộ nhớ của quý vị thông tin minh là nổi trội thì những hóa sanh với thông tin vô minh không thể nào tương tác được.

Câu 3

Thưa Sư, cho con hỏi: sau khi học xong bát chánh đạo thì con có thể học thêm một số kỹ năng mềm, kỹ năng sống được không ạ? Hai thứ đó có thể bổ trợ cho nhau được không Sư? vì con thấy mình cái gì cũng thiếu, hay chỉ cần học bát chánh đạo là đã vận dụng cho công việc, đời sống rồi? Con cảm ơn Sư.

Trả lời

Quý vị thấy là bây giờ có rất nhiều chỗ dạy kỹ năng sống, kỹ năng sống của mọi lĩnh vực, thực chất các kỹ năng sống đó là các kiến thức thôi. Nhưng quý vị sẽ thấy có một kỹ năng sống, kỹ năng căn bản, kỹ năng của mọi kỹ năng, đó chính là kỹ năng chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, kỹ năng chú tâm không tập trung. Quý vị đang học kỹ năng sống đó, chính là phần định trong giáo lý mà quý vị đang học. Quý vị thấy rằng kỹ năng chú tâm liên tục không tập trung khác với sự chú tâm liên tục tập trung vào đối tượng mà nhân loại đang sống, đang kinh nghiệm. Quý vị thấy là trước nay thì chú tâm liên tục mà tập trung vào công việc, tập trung vào đi đường, tập trung vào quét nhà, tập trung vào rót nước sôi... tất cả đều là chú tâm liên tục nhưng tập trung vào đối tượng và không có cái chú tâm liên tục cảm giác toàn thân. Quý vị cũng chưa từng nghe, từng được hướng dẫn, dạy dỗ về kỹ năng chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, trong đó hàm chứa cái chú tâm không tập trung. Bây giờ quý vị học kỹ năng này, đây là kỹ năng nền tảng, kỹ năng của mọi kỹ

năng giúp cho mọi người đạt được hai kết quả: một là tâm trạng tích cực, vui, thoải mái; hai là chấm dứt được 80 - 90% những suy nghĩ linh tinh, vô bổ, vô ích, những suy nghĩ đưa đến căng thẳng, lo lắng, hờn giận, ghen tuông, phiền não. Đây là kỹ năng giúp cho con người có thể giảm thiểu được 70 - 80% nỗi khổ trong cuộc đời này, và kỹ năng chú tâm liên tục này, quý vị sẽ thấy là nó thay đổi cuộc đời con người. Chỉ cần quý vị thay đổi chú tâm thôi: từ chú tâm tập trung vào đối tượng thành chú tâm không tập trung, chính là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì quý vị sẽ thấy nó thay đổi cả hành vi, cả lời nói bởi vì kỹ năng chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, chú tâm không tập trung này đưa đến tâm trạng tích cực, vui, thoải mái, đưa đến chấm dứt suy nghĩ linh tinh, chấm dứt những suy nghĩ đưa đến phiền não. Quý vị sẽ thấy nếu như đạt được hai cái đó: tâm trạng tích cực, vui, thoải mái và chấm dứt những suy nghĩ linh tinh, nếu như là từ sáng đến tối mà có được hai cái kết quả đó, làm việc gì cũng trong tâm trạng tích cực, vui, thoải mái, làm việc gì cũng không còn suy nghĩ linh tinh, là kinh nghiệm được cuộc đời khi nào cũng hết khổ, được vui. Và thưa quý vị, chỉ cần học kỹ năng sống căn bản đó, kỹ năng của mọi kỹ năng đó thì quý vị sẽ giải quyết được tất cả mọi việc trên đời, không cần phải học kỹ năng gì nữa. Đương nhiên là những kiến thức mà quý vị đã học, thí dụ như nấu ăn, làm việc... quý vị vẫn sử dụng nhưng nhờ chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, quý vị thanh lọc được phần vô minh, chấp ngã trong đó. Đương nhiên, một phần rất quan trọng còn là quán thọ, quán tâm, quán pháp nữa, phần tuệ nữa nhưng ở đây, quý vị hỏi có cần học thêm kỹ năng gì nữa không, thì ở đây, quý vị học rồi rèn luyện định và tuệ đầy đủ sẽ đưa đến chấm dứt khổ hoàn toàn ngay trong kiếp sống này, chấm dứt luân hồi tái sinh. Cho nên, đây là kỹ năng sống căn bản.

Câu 4

Thưa Sư, cho con hỏi: trong bài giảng Luân hồi tái sinh, sư có giảng thức tái sanh bao gồm thông tin di truyền trong ADN và thông tin pháp trần cạn kiệt, nhưng bài tiếp theo Sư giảng trong thông tin của bào thai có 4 loại thông tin ADN của cha, mẹ, của thức tái sinh và thông tin pháp trần. Con nghĩ thông tin pháp trần đã cạn kiệt thì hóa sanh mới tái sinh được, vì sao bào thai vẫn còn thông tin pháp trần? Mong Sư giải thích. Con cám ơn.

Trả lời

Quý vị lưu ý phải nghe kỹ, tôi nói rằng những nghiệp căn bản trong đời sống của kiếp đó, sau khi vận hành ở hóa sanh thì cạn kiệt cái nghiệp căn bản đó, nghiệp nổi bật đó chứ không phải là tất cả các thông tin pháp trần đều cạn kiệt. Chỉ có những nghiệp căn bản của đời sống đó, những thông tin đó vận hành đến lúc cạn kiệt cái nghiệp đó thì lúc đó mới tiếp tục vào thai sinh hoặc trứng sanh. Ở đây nói là cái nghiệp căn bản của kiếp đó chứ không phải là tất cả các thông tin pháp trần đều cạn kiệt.

Câu 5

Thưa Sư, con xin hỏi: căn tánh của một người là gì ạ? làm sao để nhận diện căn tánh của từng người? và có thể dựa vào căn tánh để có phương pháp hành thiền cho phù hợp không ạ? Con xin tri ân Sư.

Trả lời

Căn tánh của một người, nếu quý vị hiểu, thì nó quyết định bởi thông tin pháp trần ở trong bộ nhớ ở ADN của người đó, và khi lộ trình tâm khởi lên thì nó sử dụng các thông tin đó cho nên gọi là tính tình của người này, hay tính tình của người khác v.v… phụ thuộc vào cái lượng thông tin pháp trần đã được lưu giữ ở trong bộ nhớ đó. Gọi là căn tánh là toàn bộ lượng thông tin pháp trần quyết định tính cách của một người, ham mê của một người, suy nghĩ của một người, tất cả đều do lượng thông tin pháp trần trong bộ nhớ. Quý vị thấy, tuy rằng lượng thông tin pháp trần trong bộ nhớ của con người rất khác nhau nhưng vẫn chia làm hai phần: phần đặc tính chung và đặc tính riêng, và ở đây chúng ta nghiên cứu tính chất chung, tức là tính quy luật, tính phổ quát, nó đúng cho tất cả mọi người, đúng cho tất cả mọi lúc, mọi nơi. Giáo lý của đức Phật ở đây là Tứ Thánh đế, nghiên cứu về quy luật chung, đặc tính chung mang tính phổ quát mà vì vậy, quý vị sẽ thấy rằng tu tập không phụ thuộc vào căn tánh nào cả. Căn tánh nào, cho dù khác nhau phần đặc tính riêng nhưng phần chung nhất thì giống nhau cho nên tu tập là giống nhau dựa trên quy luật chung. Quy luật chung đó là: nguyên nhân khổ do tham, do sân, do si, có thể tham, sân, si của người này khác một chút với người khác nhưng đặc tính chung, tính phổ quát đều do tham, do sân, do si cho nên quy luật chung khổ diệt khi tham, sân, si diệt, và vì vậy con đường khổ diệt là bát chánh đạo chung cho tất cả mọi người, không là người này khác với người kia. Cho nên, quý vị thấy Tứ niệm xứ - tu tập 4 loại chánh niệm - là quy luật chung cho tất cả mọi người, không phụ thuộc vào căn tánh này hay căn tánh kia. Có nhiều luận giải sau này là người căn tánh tham thì tu khác, người căn tánh sân tu khác, người căn tánh si tu khác, quý vị thấy rằng đó là những diễn giải sai, là của chú giải sau này còn giáo pháp này chỉ nghiên cứu thực hành trên quy luật phổ quát, quy luật chung cho tất cả mọi người, đó là khổ do duyên khởi. Cho dù căn tánh người này hay người khác thì sự thật về khổ vẫn do duyên khởi, khổ thuộc về nội tâm, khổ là do duyên khởi; thứ hai, nguyên nhân của khổ là vô minh, là tham, sân, si; thứ ba phổ quát về khổ diệt: khi mà tham, sân, si diệt thì khổ diệt; thứ tư, cũng có tính phổ quát: con đường khổ diệt là bát chánh đạo. Tứ Thánh đế là quy luật phổ quát đúng cho tất cả mọi người không phụ thuộc căn tánh của người này hay căn tánh của người kia. Vì vậy, tu hành là tu hành bát chánh đạo, không phụ thuộc vào căn tánh nào cả, nó có tính phổ quát, tu tập là tu tập bát chánh đạo, tu tập tứ niệm xứ, và cụ thể hơn là 37 chi phần của đạo đế mà quý vị đã nghe, đều là bát chánh đạo cả. nó có tính phổ quát chứ không phải hạng căn tánh này thì phải tu tập bát chánh đạo, hạng căn tánh kia thì khác v.v… Tất

cả các căn tánh chỉ khác nhau phần đặc tính riêng thôi, còn tính chất chung, phổ quát thì đều giống nhau, và chúng ta thực hành dựa trên cái phổ quát đó. Có một hiểu lầm nói rằng đức Phật là bậc đại lương y, tùy theo bệnh mà cho thuốc thì không có chuyện đó mà tất cả chúng sanh có bệnh khổ, nguyên nhân của bệnh khổ là tham, sân, si cho nên đức Phật chỉ cho một loại thuốc duy nhất để chữa hết bệnh khổ đó là bát chánh đạo, là tứ niệm xứ chứ không có loại chúng sanh này thì cho thuốc bát chánh đạo, chúng sinh kia thì cho 10 đạo hay 20 đạo, không có đạo nào khác cả, chỉ có bát chánh đạo là duy nhất. Cho nên, không phải tùy bệnh mà cho thuốc, chúng ta hiểu đức Phật giác ngộ là giác ngộ tính phổ quát. Định luật phổ quát là đúng cho tất cả mọi người, đúng cho tất cả mọi nơi, đúng cho tất cả mọi lúc. Đặc điểm thứ ba của giáo pháp là không bị chi phối bởi thời gian là như vậy, nó có tính phổ quát: không phải là đúng cho chỗ này, không đúng cho chỗ kia, đúng cho lúc này, không đúng cho lúc kia. Cho nên, có giải thích là thời mạt pháp này thì phải tu khác, thời tượng pháp phải tu khác, thời giáo pháp phải tu khác nghĩa là cái tu đó phụ thuộc vào thời gian, không có tính phổ quát. Cho dù là quá khứ, cho dù là hiện tại, cho dù là vị lai thì sự tu tập chỉ có một cách duy nhất là tu tập bát chánh đạo, mà nói gọn lại là tu tập tứ niệm xứ.

Câu 6

Kính thưa Sư, nếu không giải thích lộ trình nhân, quả theo quan điểm hiện nay mà Phật giáo hay nói thì làm sao để giải thích sự đẹp, xấu của từng người? Con thấy trong phòng thiền có mấy chị dễ thương và xinh xắn nhưng cũng có mấy chị không đẹp. Con nghĩ nếu muốn đẹp và hiền, dễ thương thì đời trước phải làm nhiều việc tu tập từ thiện và có tâm từ lớn thì đời này mới được thọ lãnh quả tốt như vậy. Nhờ Sư hướng dẫn giúp con. Con xin tri ân Sư. Chúc Sư nhiều sức khỏe.

Quý vị quan sát đó có thể là diễn tiến của lộ trình tâm bát tà đạo có tham, có sân, có si vui ít, khổ nhiều, não nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn, có luân hồi sinh tử. Bây giờ quý vị sẽ thấy rằng cho dù đẹp, hay hiền, hay giàu có v.v… nếu quá khứ họ tạo nhiều cái để hiện nay họ đẹp, theo giải thích đó, nhưng hiện tại họ vẫn tham, vẫn sân, vẫn si thì họ vẫn khổ, vẫn luân hồi, vẫn vui ít, khổ nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn. Quý vị hiểu là nếu quý vị thẩm thấu khi nào mà lộ trình tâm là bát chánh đạo không có tham, không có sân, không có si thì lúc đó khổ diệt, lúc đó kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, không phụ thuộc vào đẹp hay xấu, không phụ thuộc vào giàu hay nghèo, không phụ thuộc vào hoàn cảnh sống của người đó. Quý vị thấy bởi vì con người hiểu sai về khổ-tập-diệt-đạo, cho rằng khổ-tập-diệt-đạo thuộc về thế giới ngoại cảnh cho nên ai đẹp, ai giàu, ai sang… thì cho rằng người đó hạnh phúc, là hết khổ còn ai nghèo, ai xấu… thì cho rằng người đó khổ. Do hiểu lầm như vậy cho nên mới đi tìm kiếm sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái nhưng quý vị quan sát thấy là cho dù đẹp hay xấu, cho dù giàu hay nghèo, cho dù hoàn cảnh như thế nào

nhưng hễ tâm còn tham, còn sân, còn si thì cái khổ phát sinh nơi nội tâm của người đó không phụ thuộc vào hoàn cảnh. Quý vị thấy người giàu cũng khóc chứ không phải người giàu không có khổ, và trong thời đại hiện nay, trong thời điểm hiện nay, quan sát ngoài xã hội, quan sát cuộc sống những người giàu có, nổi tiếng, xinh đẹp v.v… thì họ cũng khổ, thậm chí còn khổ hơn người bình thường nữa, khổ hơn người nghèo, khổ hơn người xấu, có những đại gia thành đạt, giàu có đang cưỡi trên lưng hổ: xuống cũng không xuống được mà ngồi trên thì lại càng nguy hiểm. Quý vị mới thấy giàu có, sắc đẹp, hoàn cảnh sống cho dù tốt đẹp bao nhiêu nhưng khi mà tâm họ còn tham, còn sân, còn si thì còn vui ít, khổ nhiều, não nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn. Quý vị tu tập, thực hành bát chánh đạo thì kinh nghiệm được rằng nếu chú tâm liên tục cảm giác toàn thân mà không tập trung thì ngay lúc đó quý vị kinh nghiệm được hết khổ, được vui chứ không phải chờ đợi đến khi sinh ra là giàu có, đẹp đẽ, thân hình dễ thương… mới hết khổ, được vui. Hết khổ, được vui này phụ thuộc vào lộ trình tâm: nếu là bát chánh đạo thì hết khổ, được vui ngay bây giờ và tại đây, không phụ thuộc vào quá khứ; nếu nhìn về lộ trình tâm bát tà đạo, cũng có thể là đời trước làm như thế này, thế kia nên đời này xinh đẹp, khỏe mạnh đấy nhưng đâu có hết khổ, thậm chí càng giàu càng thành đạt thì lại càng nguy hiểm. Quý vị thấy mấy đại gia bây giờ đang nằm trên nỗi khổ thế nào. Cho nên, phải thấy rằng hiểu biết về khổ-tập-diệt-đạo của nhân loại là nằm ở thế giới ngoại cảnh mới đưa đến những hiểu biết sai lạc, đưa đến khổ còn bây giờ, quý vị hiểu rằng khổ-tập-diệt-đạo thuộc về nội tâm cho nên nếu thay đổi nội tâm từ bát tà đạo sang bát chánh đạo thì quý vị kinh nghiệm hết khổ ngay bây giờ và tại đây. Mục đích cuộc đời của quý vị là hết khổ, được vui nhưng cái vui đó là niềm hạnh phúc nội tâm, nó thuộc tâm chứ không phải thuộc về ngoại cảnh, điều này quý vị tự mình kinh nghiệm được. Nếu tu tập đúng, quý vị an trú định và tuệ thì kinh nghiệm chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, quý vị không còn quan tâm đến quần áo mặc có đẹp hay không đẹp, gương mặt mình xinh hay không xinh, nhà mình giàu hay nghèo nữa, khi đó tâm tĩnh lặng, vắng bặt mọi suy nghĩ. Quý vị phải học rồi hành sâu để đi sâu vào giáo pháp mà đức Phật đã giác ngộ và truyền dạy này.

Câu 7

Con thấy có rất nhiều nhóm nhỏ tụ tập lại để nói chuyện và giỡn rất to tiếng, điều này làm ảnh hưởng rất lớn đến sự tu tập của con, con biết tâm con đang sân nên khó chịu và trong lộ trình tâm bát tà đạo nhưng con không thể ngưng được. Mong Sư cho con xin hướng dẫn để con hành thiền an tịnh trong trường hợp phải tiếp xúc với ngoại cảnh kém ý thức của những người như vậy, vì càng ngày gần mãn quá thì sự ồn ào và nói chuyện càng gia tăng và cực kỳ ồn. Con xin tri ân Sư.

Trả lời

Quý vị thấy tu tập như vậy là mình vẫn chưa đạt được những mong muốn, tu tập của chúng ta để không bị chi phối bởi các đối tượng đó nữa. Khi an trú định và tuệ thì những đối tượng đó không làm cho quý vị bị chi phối, không làm cho quý vị thích hoặc ghét được, lúc đó là tu tập đạt kết quả. Cho nên, khi mình biết là mình đang bị chi phối như vậy thì có nghĩa là định lực của mình cũng đang yếu, tuệ lực của mình cũng đang yếu cho nên phải cố gắng thực hành cho đúng, cho miên mật thì định của mình liên tục hay tuệ của mình liên tục là không có tư tưởng nào khởi lên để mà chi phối. Quý vị mới thấy rằng sự thực hành của chúng ta để an trú tỉnh giác, nếu an trú tỉnh giác, an trú cái biết trực giác thì không có tư tưởng khởi lên, mà không có tư tưởng nào khởi lên thì lúc đó không bị chi phối bởi các đối tượng đó, bởi hoàn cảnh. Lúc đó thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận không có suy nghĩ gì về các đối tượng đó cho nên không bị chi phối bởi các đối tượng khi an trú tỉnh giác, khi an trú định. Còn khi an trú tuệ thì tư tưởng chánh kiến khởi lên, quý vị hiểu biết rằng các đối tượng đó là cảm giác, nó vô thường, vô chủ, vô sở hữu sẽ thay thế tà kiến và tư tưởng chánh kiến không bị chi phối bởi đối tượng đó. Vì vậy, quý vị phải tu tập nhiều nữa để kinh nghiệm là mình không bị chi phối bởi hoàn cảnh được, đương nhiên, sự tu tập không phải ngày một, ngày hai, mức độ tiến bộ của từng người cũng rất khác nhau cho nên đức Phật nói pháp này phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ chứ cũng không phải có thể đốt cháy giai đoạn, quý vị phải hiểu được tinh thần đó. Khi quý vị hiểu là mình đang bị chi phối bởi hoàn cảnh, mình phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ, cái đó là chánh kiến khởi lên làm cho tâm an liền, quý vị không còn bực bội với bên ngoài nữa. Quý vị cũng sẽ thấy rằng có nhiều mức độ tu tập, nếu như là mình thấy những đối tượng đó, những sự việc đó chi phối mình, làm cho mình tu tập không được thì quý vị còn có một cách là né tránh những chỗ đó, tránh xa những chỗ đó để mình tu tập cho dễ dàng hơn. Khi mà định lực, tuệ lực của mình mạnh rồi thì những cái đó không còn chi phối được mình nữa.

Câu 8

Con kính chào Sư. Sư cho con hỏi: khi kết thúc thời thiền thì ta có cần phải thực hiện xả thiền không? và nếu không thực hiện xả thiền thì có ảnh hưởng gì đến thân, tâm không?

Trả lời

Quý vị thấy các trường phái có chuyện xả thiền tức là ngưng không hành thiền nữa, còn ở đây, pháp này là thực hành liên tục không ngưng chút nào cả. Vì vậy, bất kỳ tư thế nào chuyển sang tư thế khác vẫn tiếp tục hành thiền chứ không có xả thiền, không có ngưng lại. Mục đích của chúng ta là để chánh niệm, để bát chánh đạo liên tục, liên tục khởi lên, tà niệm, bát tà đạo không chen vào được. Và quý vị hiểu vấn đề chúng ta học trong bài kinh

Nhất dạ hiền giả, làm thế nào để liên tục suốt ngày đêm, và nếu liên tục được 7 ngày, 7 đêm thì vô minh, chấp ngã trong bộ nhớ sẽ được thanh lọc.

Câu 9

Con kính chào Sư. Xin Sư cho con một lời khuyên: tối cao là Phật, là từ bi báo ân, báo hiếu một bậc A la hán có thể dùng tâm duy tác của mình sau khi xả bỏ thân này, như lý tác ý nguyện tái sinh thân người hay hóa sanh để độ ông, bà, cha, mẹ oan gia, trái chủ của mình ở các cảnh khổ? vì theo con được biết Phật rất hoan hỉ và vui mừng những đệ tử như Ngài Quán Thế Âm Bồ Tát và Phật địa tạng vì tất cả chúng sanh mà tự độ mình và độ tất cả tu đến ngày Chứng Vô Thượng Bồ Đề Chánh đẳng Chánh giác chứ không phải Phật Độc giác.

Trả lời

Quý vị cũng tiếp thu rất nhiều trường phái Phật giáo khác nhau nhưng quý vị đã được giới thiệu đầu tiên là giáo pháp này có 5 tính chất: thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không bị chi phối bởi thời gian, có tính chất hướng thượng, cho người trí tự mình giác ngộ cho nên thấy rằng nếu một người đắc quả A la hán thì người đó không còn Hữu ái để mà còn phát nguyện tái sinh cuộc đời này. Còn tái sinh là còn luân hồi, giáo pháp này để chấm dứt luân hồi, chấm dứt sự hiện hữu chứ không phải để tái sinh, để luân hồi và người giác ngộ hiểu được tính chất vô chủ, vô sở hữu của các pháp, không thể nào làm chủ, điều khiển được các pháp thì những vị giác ngộ không còn ảo tưởng là mình có thể thay đổi được thế giới, mình có thể độ thoát được chúng sanh. Người nào muốn chấm dứt khổ thì phải tự mình chứ không ai làm được cho ai cả cho dù là một người giác ngộ. Phật giác ngộ, ngài chỉ giảng dạy giáo pháp đó thôi, còn một người giảng dạy giáo pháp mà người đó không hiểu thì không thể giác ngộ được và giảng dạy rồi mà không thực hành thì bản thân người đó không thể giác ngộ được. Phật không làm gì được, kể cả còn tại thế Phật cũng chẳng có thể độ thoát cho ai được cả, Phật chỉ là giảng dạy giáo pháp thôi còn giác ngộ, chấm dứt khổ hay không tùy thuộc vào người đó. Cho nên, phát nguyện tái sinh là hiểu biết về sai giáo pháp, đó là tiếp tục luân hồi và đối với một vị giác ngộ hiểu rằng mình nói ra giáo pháp nhưng không độ được ai cả, duyên của một người, người đó hiểu rồi thực hành và tự người đó giác ngộ thôi. Không có chuyện một vị giác ngộ rồi, lại còn tiếp tục phát nguyện hay tái sinh để mà giải thoát chúng sanh. Quý vị thấy tính chất vô chủ, vô sở hữu: không ai có thể làm chủ, không ai có thể điều khiển được thế giới này, nên nói rằng tu là để làm đẹp cho cuộc đời, để cho cuộc đời này hết khổ, là ảo tưởng. Không ai làm được cho ai hết khổ cả, kể cả đức Phật, nếu đức Phật làm cho mọi người hết khổ thì thời Ngài tại thế ở Ấn Độ đã làm cho mọi người hết khổ rồi. Quý vị thấy rằng những hiểu biết đó là những hiểu biết rất sai và một người giác ngộ, đã đạt đích đến là chấm dứt khổ thì trong đó, cái chấm dứt khổ của luân hồi, không còn tái sinh sau khi vị đó

chết, không còn hiện hữu, không còn tồn tại ở bất kỳ chỗ nào, bất kỳ hình thức nào. Trong kinh điển còn ghi lại lời của đức Phật nói rằng phân thì rất hôi thối, cho dù là một chút xíu dính trên đầu móng tay thì vẫn hôi thối, cũng y như vậy, còn hiện hữu là còn khổ cho dù sự hiện hữu đó nó ngắn như một chút móng tay. Cho nên, kể cả đức Phật, còn hiện hữu là còn khổ cho dù cái hiện hữu đó ngắn như một cái móng tay thì vẫn còn cái khổ dư sót, cái khổ gọi là Niết bàn hữu dư, vẫn còn khổ. Chỉ khi nào nhập diệt Vô dư Niết bàn, hình dung giống như một người ngủ say không mộng mị vĩnh viễn, vĩnh viễn... Quý vị suy nghĩ sâu cái này, kinh nghiệm sự ngủ say không mộng mị là có thể hiểu được ngủ say không mộng mị vĩnh viễn giống như một vị A la hán nhập diệt là như thế nào, sẽ thấy rằng đó là mục đích đến cuối cùng. Khi đạt được đích đến là chấm dứt sự hiện hữu gọi là khổ diệt, không còn dư sót hay thuật ngữ Phật học gọi là Niết bàn vô dư - khổ không còn dư sót nữa, thì đó là chấm dứt sự hiện hữu. Mục đích đến là vô dư Niết bàn như vậy không thể có chuyện lại còn phát nguyện tái sinh để độ thoát cho anh em v.v... quý vị phải hiểu điều đó.

Câu 10

Trong lúc thiền hành quán thọ, con thấy con chó trên đường đi con liền quán cảm giác hình ảnh, ngay sau đó trong đầu con xuất hiện hình ảnh các con chó cắn nhau mà con bắt gặp mấy tuần trước và một suy nghĩ ngay lập tức khởi lên: Trời! mấy con chó dữ vậy mà thả rông để nó cắn người. Suy nghĩ này là để nói về các con chó trong đầu chứ không phải những con chó ngoài, sau đó con nhớ lại được việc thiền hành và tiếp tục nhắc thầm cảm giác theo nhịp chân tiếp xúc với đất: một chân chạm đất là 'cảm' tiếp tục chạm đất là 'giác'. Câu hỏi: hình ảnh những con chó trong đầu là cảm giác pháp trần, còn suy nghĩ: trời! mấy con chó dữ như vậy mà thả rông để nó cắn người là suy nghĩ linh tinh do tà kiến phát sinh có đúng không ạ?

Trả lời

Hình ảnh con chó dữ thả rông mà cắn nhau lúc đầu là cảm giác pháp trần và tiếp đó ý nghĩ "thả rông để nó cắn người" là ý nghĩ đã khởi lên, tư tưởng đã khởi lên. Do tà niệm-tà tư duy-tà kiến khởi lên cái tư tưởng đó và biểu hiện hiểu biết của con người, cho rằng những cái mình thấy trong đầu - thực chất là cảm giác pháp trần, là hình ảnh phát sinh trong đầu - nhưng con người lại cho rằng đó là con chó thực ở ngoài đời, con chó vật chất ở ngoài đời cho nên gọi là tà kiến là như vậy. Đó chính là suy nghĩ linh tinh tà kiến.

Nhiệm vụ bây giờ của con là thực tập với mục đích phát sinh hình ảnh con chó ban đầu không để phát sinh suy nghĩ linh tinh đúng không ạ? Nếu đúng thì con thấy cảm thấy hơi khó vì suy nghĩ đó xuất hiện nhanh lắm, gần như lập tức. Kính nhờ Sư hướng dẫn cho con ạ.

Trả lời

Vấn đề thực hành không phải để chấm dứt cái hình ảnh trong đầu đó bởi vì quý vị không thể nào làm chủ, điều khiển được lộ trình tâm. Hễ đi mà thấy con chó, nhãn thức thấy hình ảnh thì lập tức sẽ có lộ trình tâm ý tiếp xúc với pháp phát sinh cảm giác hình ảnh pháp trần ở trong đầu, cái này rất nhiều, bất kỳ lúc nào quý vị cũng thấy là nó đi cặp với nhau. Thí dụ như đi trên đường, mắt quý vị nhìn cái gì thì trong đầu cũng sẽ xuất hiện những cái liên quan đến nó, lộ trình tâm này rất nhanh chóng, đan xen với nhau. Tu không phải là chúng ta chấm dứt hình ảnh đó mà tu, thứ nhất là quý vị thực hành niệm thân thì chỉ có tâm biết tưởng thức ghi nhận đối tượng đó, lúc đó gọi là tỉnh giác: chỉ có cái biết trực giác ghi nhận đối tượng thôi, tâm biết ý thức không khởi lên, đó là mức độ thứ nhất, là an trú tỉnh giác; mức độ thứ hai là quý vị quán thọ: sau khi tưởng thức ghi nhận đối tượng rồi thì ý thức chánh kiến khởi lên biết đối tượng được ghi nhận đó là cảm giác pháp trần, quý vị quán cảm giác, biết đối tượng đó là cảm giác thì tu tập như vậy mới là đúng.

Con xin hỏi thêm, khi tọa thiền, tại một thời điểm con chỉ có thể chú tâm vào một loại cảm giác, không thể chú tâm được vào hai loại cảm giác trong cùng một lúc, ví dụ, cảm giác thở vô khởi lên, con chú tâm vào cảm giác thở vô; cảm giác pháp trần xuất hiện, con chú tâm vào nó, lúc này con không chú tâm vào hơi thở được; cảm giác thở ra khởi lên, con chú tâm vào cảm giác thở ra; cảm giác pháp trần xuất hiện, con chú tâm vào cảm giác pháp trần, không chú tâm vào cảm giác thở hay cảm giác răng lưỡi… cứ như vậy con cảm nhận khi chú tâm vào cảm giác pháp trần là con ngưng thở. Con thực tập có chỗ nào sai, xin Sư hướng dẫn giúp con.

Trả lời

Điều này quý vị có thể kinh nghiệm, ví dụ như cách mới nhất bây giờ là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng, lưỡi rồi nhắc thầm chữ răng, răng… để nhớ đến chú tâm cảm giác răng, lưỡi đồng thời quý vị vẫn nhìn một hình ảnh thì lúc đó kinh nghiệm là đồng thời vừa chú tâm cảm giác răng, lưỡi vừa chú tâm cảm giác hình ảnh. Chúng ta dùng chữ 'đồng thời' để cho dễ hiểu, dễ diễn đạt đối với người thường nhưng thực chất, hai cái chú tâm đó sinh diệt rất nhanh chóng, đan xen với nhau chứ không phải là đồng thời. Quý vị hiểu rằng vì nó sinh diệt rất nhanh chóng nên đan xen với nhau chứ không phải đồng thời. Quý vị kinh nghiệm khi chú tâm cảm giác răng, lưỡi, quý vị nhắc thầm răng, răng… để nhớ đến chú tâm cảm giác răng, lưỡi đồng thời chú tâm vào hình ảnh thì kinh nghiệm được cái chú tâm này không tập trung vào răng, lưỡi cũng không tập trung vào hình ảnh và quý vị mới kinh nghiệm là khi chú tâm như vậy thì thấy rất thoải mái chứ không còn căng thẳng, mệt mỏi như khi chỉ chú tâm vào hình ảnh mà không chú tâm răng, lưỡi. Quý vị thực hành rót nước sôi vào phích: chú tâm liên tục vào việc rót nước sôi như vậy nó căng thẳng, nó mệt nhưng nếu như vừa chú tâm răng, lưỡi vừa chú tâm vào rót nước thì quý vị kinh nghiệm là rất thoải mái. Quý vị hiểu được chú tâm không tập trung từ những thực hành cụ thể của mình và cũng không

cần phải phân biệt là đồng thời hay không đồng thời. Quý vị chỉ cần, thí dụ, ngồi thì cứ theo nhịp thở, hết nhịp thở thì nhắc thâm răng, răng... và để tự nhiên, chú tâm tự động xảy ra mà không phải làm gì hết, lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm được chú tâm không tập trung từ đối tượng này sang đối tượng khác. Quý vị có thể kinh nghiệm rất tinh tế vừa chú tâm nơi răng mà vẫn chú tâm các đối tượng khác nhưng cũng không cần quan tâm đến nó. Quý vị sẽ kinh nghiệm chú tâm nó tự động, rất dễ dàng. Rồi khi đi thì nhắc thầm chữ răng, răng... theo nhịp đi, khi làm việc thì nhắc thầm răng, răng... theo nhịp làm việc lúc đó là vừa chú tâm cảm giác răng, lưỡi tự động vừa chú tâm vào các đối tượng khác. Quý vị nên hiểu rằng chú tâm vào các đối tượng khác thì nó đã tự động rồi: đi thì phải chú tâm vào hình ảnh đường đi, rửa bát thì phải chú tâm vào rửa bát, v.v... một cách tự động rồi, bây giờ chỉ thêm chú tâm răng, lưỡi nữa thôi, quý vị nhắc thầm răng, răng... để chú tâm răng, lưỡi đan xen với chú tâm mọi đối tượng khác là xong.

Câu 11

Trong giao tiếp công việc hàng ngày, con thường gặp những xích mích, cãi nhau, khi đó trong đầu con không có bất kỳ suy nghĩ gì cũng như không có bất cứ cảm xúc gì, lúc đó con chỉ im lặng và bỏ đi nhưng vài tiếng hoặc vài ngày sau cảm giác pháp trần về chuyện đó lại xuất hiện, lúc này con mới cảm thấy bực bội. Cảm giác pháp trần xuất hiện là con bực ngay lập tức, con liền quán nó là cảm giác pháp trần do ý căn tiếp xúc pháp trần mà phát sinh, nó vô thường, nó sinh lên, nó diệt, đừng quan tâm tới nó, nó chỉ xuất hiện trong đầu mình thôi chứ hiện tại mình đâu tặng mà làm gì có thằng nào chửi mình ngay này lúc này đâu. Con quán liên tục như vậy nhưng mà cảm thấy tức điên máu không chịu được, phải la hét, đá cái này, đạp cái kia rồi tưởng tượng ra trong đầu cảnh mình chửi, đánh người đó mới đỡ tức. Câu hỏi: trạng thái tâm không có bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc ban đầu có phải là tỉnh giác không? khi cảm giác pháp trần xuất hiện và thấy bực bội đó chính là lộ trình tâm bát tà đạo, khi con quán nó là cảm giác pháp trần do ý căn tiếp xúc, lộ trình tâm này phải là bát chánh đạo chứ ạ? nếu đúng thì con vẫn cứ kiên trì thực hành như vậy cho đến một lúc nào đó việc quán cảm giác pháp trần đã hiệu quả, con không còn cảm thấy tức giận nữa đúng không ạ? Nếu có sai chỗ nào xin Sư giảng giải dùm con.

Trả lời

Ban đầu, không phải quý vị không tức giận mà vấn đề là quý vị không nhận ra thôi, và chính những phản ứng đó, tuy rằng không phát sinh ra lời nói, hành động nhưng trong ý nghĩ, trong trạng thái tâm có những cái đó lưu vào bộ nhớ và vài ngày sau khởi lên cảm giác pháp trần và tâm bát tà đạo tiếp tục, tà niệm-tà tư duy khởi lên. Quý vị quán như vậy, nếu như liên tục, quán đúng thì sẽ nhiếp phục được tâm bát tà đạo, nhưng quý vị thấy rằng bát tà đạo lúc đó rất nổi bật, rất mãnh liệt còn sức quán của bát chánh đạo đang

yếu thì tuy rằng quý vị khởi lên quán nó là cảm giác pháp trần v.v... mà những ý nghĩ đó rất mong manh, rất yếu ớt, ít cho nên những lộ trình tâm bát tà đạo vẫn khởi lên nhiều, vẫn áp đảo nên quý vị thấy vẫn có những hành vi như vậy. Lúc đó có bát chánh đạo và bát tà đạo đan xen nhưng bát tà đạo nhiều hơn, liên tục hơn áp đảo còn bát chánh đạo thì yếu ớt, có khởi lên nhưng rất yếu cho nên quý vị cứ tiếp tục quán như vậy đến khi mạnh mới nhiếp phục được lộ trình tâm bát tà đạo. Tiếp tục thực hành, đặc biệt trong các thời chúng ta ưu tiên cho quán cảm giác pháp trần rất nhiều, kể cả khi quán thọ - quán cảm giác thì cũng phải có ưu tiên thời quán với cảm giác pháp trần và khi quán tâm thì chúng ta cũng ưu tiên quán về cảm giác pháp trần bởi vì cảm giác pháp trần nhiều nhưng hiểu biết về cảm giác pháp trần bị lầm nhận từ trước quá sâu dày, chưa ai giảng giải, chưa ai đề cập về nó nên bây giờ quý vị phải đi sâu vào nó. Quý vị thực hành quán cảm giác pháp trần nhiều lần, nhiều lần..., ưu tiên nó để có thể ngay trong đời sống này, khi nó khởi lên quý vị nhận diện ra, cái biết ý thức chánh kiến khởi lên biết nó là cảm giác pháp trần ngay lúc đó thì bát tà đạo không khởi lên được. Điều này đặc biệt quan trọng trong tiến trình chết, và nếu như sau khi chết mà vẫn còn thức tái sinh, vẫn còn hóa sanh thì quán cảm giác pháp trần này đã lưu vào trong bộ nhớ nhiều lần, sâu sắc thì trong đời sống hóa xanh sẽ nhớ được điều này và có thể chấm dứt tái sinh, nhập diệt trong đời sống hóa sanh.

Câu 12

Cho con hỏi: con học khóa thiền Tứ niệm xứ được một thời gian, mặc dù con đã giải quyết được vấn đề cá nhân bớt khổ rất nhiều rồi nhưng con muốn thật sự hết khổ mãi mãi, không còn trở lại cuộc đời này nữa nhưng nhiều khi con vẫn chưa tuệ tri được khổ, nguyên nhân gây ra khổ. Con biết còn tái sinh, còn hiện hữu là còn khổ nhưng con vẫn không tinh tấn, vẫn còn tính toán lên kế hoạch cho tương lai. Nhiều lúc con nghĩ gặp được Tứ niệm xứ này là cực kỳ khó, nếu không tinh tấn thì có khả năng, sẽ còn khả năng nắm chắc vé luân hồi tái sinh và nghìn năm nữa mới gặp được đạo Phật thật. Nghĩ thế, con tinh tấn được vài ngày rồi lại trở lại tâm tham, sân, si. Con phải làm gì để tuệ tri sự thật về khổ, nguyên nhân khổ, có phải là chỉ đi xuất gia mới thực sự giác ngộ đạo quả, còn ở đời thì phải tính toán, làm việc, tranh đua, tranh chấp nên sẽ không thể giác ngộ hoàn toàn. Con cảm ơn Sư.

Trả lời

Việc này quý vị có xuất gia cũng không thể nào làm ngay được mà phải tham dự các khóa tu 9 ngày nhiều lần, nhiều lần, rất là nhiều lần thì định và tuệ của quý vị được tích lũy dần. Pháp này, đức Phật có nhắc phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ, không thể nào đốt cháy giai đoạn được. Đương nhiên, cũng có thể tùy người tiến bộ nhanh, người tiến bộ chậm nhưng phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ. Không phải bây giờ mình bỏ đi xuất gia là có thể đạt được kết quả cao hơn, cũng có thể nhưng cũng chưa chắc,

vấn đề là phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ, phải tham dự rất nhiều khóa tu cỡ 9 ngày: có giảng và không giảng thì quý vị sẽ tiến bộ dần.

Câu 13

Câu này giống như câu trên.

Câu 14

Thưa Sư, cho con hỏi: làm sao để giữ chánh niệm tỉnh giác không quên thân khi giao tiếp với người thương? Con đã đi học được mấy khóa thiền rồi, khi con ở khóa thiền thì con luôn giữ được chánh niệm tỉnh giác nhưng hết khóa thiền, về nhà gặp người yêu thì con chẳng còn nhớ gì đến thân hay nhớ chánh niệm nữa. Người yêu con rất dễ thương nên con chỉ còn mỗi chú tâm vào bạn ấy. Mỗi khi nói chuyện lâu lâu thì con nhớ tới lời Sư dạy, con quán đây chỉ là cảm giác nhưng đa phần là con bị đứng hình bởi sự dễ thương của bạn ấy nên con không còn nhớ gì tới thân hay quán cảm giác. Có cách nào để nhìn thấy sắc đẹp mà không bị rung động, vẫn nhớ đến thân không ạ? Con cảm ơn.

Trả lời

Cái này thì quý vị cũng thấy là phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ. Quý vị thấy tình yêu nam nữ thì luyến ái mạnh mẽ, rất khó có thể cắt đứt và cắt đứt này phải từ từ chứ không thể nào làm ngay được. Quý vị đã nhìn thấy, đã tuệ trí sự thật khổ và sự thật nguyên nhân của khổ của cuộc sống thế gian, của luân hồi sinh tử và đặc biệt, quý vị học bài Hóa sanh thấy rằng cái khổ của con người, nói tóm lại là cầu bất đắc khổ: cầu mong mà không được là khổ. Vậy thì, nếu đời sống này của một người giàu có, hạnh phúc gia đình..., trong đời sống này hưởng nhiều lạc thú yêu đương v.v... thì bản chất của lộ trình tâm bát tà đạo là bám víu, ràng buộc, cầu mong là khi nào mình cũng có được cái hạnh phúc đó nhưng đến khi người đó chết lại phát sinh hóa sanh. Tiếp theo đời sống hóa sanh, tuy rằng vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn cảm nhận được cuộc sống này qua tâm người khác, và cũng muốn có được những hạnh phúc mà lúc còn sống mình có, nhưng rõ ràng đối với hóa sanh đó gọi là cầu bất đắc: không thể nào đạt được. Cuộc sống càng nhiều lạc thú bao nhiêu, càng tham đắm bao nhiêu thì càng ràng buộc bấy nhiêu với nó cho nên khi chết làm hóa sanh mất những thứ đó, không thể nào làm chủ, không thể nào điều khiển được, đó mới thực sự là vô chủ, vô sở hữu và lúc đó, quý vị hiểu rằng cái đời sống của hóa sanh, cái khổ mới kinh khủng. Cho nên, đời này càng nhiều niềm vui, hạnh phúc, lạc thú do sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái có được bao nhiêu thì hết kiếp này, sang kiếp hóa sanh đời sau, hóa sanh càng khổ bấy nhiêu thôi. Nhìn thấy, hiểu biết được sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân của khổ như vậy, nếu thấy đúng sự thật, tuệ tri được thì lông tóc dựng ngược, sợ hãi luân hồi tái sinh thì mới quyết tâm tu tập bát chánh đạo để thoát ra khỏi cuộc đời, thoát ra khỏi thế

gian, để sống với thực tại xuất thế gian, để chấm dứt khổ, chấm dứt luân hồi sinh tử. Đương nhiên, quý vị thấy rằng luyến ái đối với trai, gái, đối với chồng, vợ rất mạnh thì rõ ràng phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ nhưng quý vị cũng thấy là có những phương pháp: nếu định lực, tuệ lực của mình chưa mạnh thì phải tránh né. Tránh né mới có thể thực hành được cho nên, thí dụ như mình muốn giảm thiểu luyến ái như vậy, mình cũng phải tránh né chỗ đó.

Câu 15

Con có đứa con trai bị nghiện ma túy, đã từ lâu gia đình cố gắng khuyên nên đã từng vào viện và ra ngoài lại tái nghiện, đến bây giờ gia đình quyết định bỏ, không khuyên bảo hay giúp đỡ gì nữa và cháu đi xung quanh nói xấu về gia đình bỏ rơi mình. Con đã rời khỏi nhà để tránh tiếp xúc, đến chùa và tham dự khóa thiền này, trong lúc học rất thoải mái, vui vẻ nhưng kết thúc khóa thiền rồi, sự lo lắng về chuyện người con lại khởi lên: không biết có nên về nhà, có nên nói chuyện với con hay giúp đỡ để con không vào tù hay mặc kệ không tiếp xúc nữa? Con mong Sư giúp đỡ, xin tri ân Sư.

Trả lời

Cái này thì phải tùy theo nhận thức của mình, bây giờ hỏi rằng Sư khuyên như thế nào thì Sư cũng không thể lấy tình trạng của Sư để áp dụng với quý vị được. Quý vị phải tự mình học, rồi hành, rồi tìm ra cách thức và phải hiểu rằng đa phần nhân loại cho rằng nguyên nhân của khổ từ bên ngoài mà đến với mình. Khi cảm nhận cái khổ thì la trời, trách đất, oán thán người này, người kia, đổ lỗi cho người này, người kia, tức giận người này, người kia… đó là biểu hiện hiểu biết nguyên nhân khổ từ thế giới bên ngoài đến với mình. Đối với một người con hư trong gia đình thì đa phần, không phải đa phần mà tất cả nhân loại, trừ những người học bát chánh đạo, trừ những người đã thâm hiểu tứ Thánh đế, cho rằng nguyên nhân của khổ, mình khổ do đứa con hư, cha mẹ khổ vì con hư, con gây cái khổ cho cha mẹ mà họ không biết rằng cái khổ này do tham, sân, si, do tâm sân của mình. Hiểu được sự thật về nguyên nhân khổ, khi có những cảnh khổ khởi lên hiểu rằng nguyên nhân khổ do sân, bây giờ sân là khổ mà không sân là mình sẽ không khổ, khác với trước kia hiểu biết mặc định rằng nỗi khổ này do đứa con của mình nghiện, do đứa con mình hư cho nên để hết khổ thì phải làm cho con tốt lên, phải thay đổi đứa con, phải làm cho nó tốt lên, phải làm cho nó hết nghiện, lúc đó là mình hết khổ. Bây giờ học rồi hành, quý vị hiểu rằng nếu mình sân là mình khổ còn nó làm gì mà mình không sân thì mình không khổ, và khi mình không khổ, mình không sân, không khổ mình sẽ bình tĩnh, nếu định lực của mình cao thì mình không tránh né, bình tâm, bình thản, mình có thể quán ‘ghi nhận’ hay ‘là cảm giác’ để mình từ từ, không phải làm một lúc ngay được, nhưng mình thực hành rồi đối diện với những hành vi của nó, sân của mình bắt đầu giảm thiểu, rồi dần dà mình bình tĩnh hơn. Khi bình tĩnh hơn

thì mình cũng có thể giúp đỡ để tự nó có thể một phần nào đó có thể thoát ra khỏi tình trạng của nó, chỉ khi mình bình tĩnh thì lời nói, hành động của mình sẽ không gây xung đột, sẽ giúp đỡ để nó có thể thay đổi một phần nào đó. Đương nhiên, mình đã hiểu rằng không thể nào điều khiển được nó, không thể nào làm chủ, điều khiển được nó, kể cả các việc của nó, mình chỉ làm tốt việc của mình thôi, mình chỉ thực hành bát chánh đạo để bản thân bình tĩnh, mình không có khổ và mình có trí tuệ để có thể xử lý mọi tình huống. Vì mình hiểu rằng không thể làm chủ, không thể điều khiển được cho nên sẽ bình thản với kết quả: nó cải tạo được, tốt lên được thì cũng bình thản mà nó không tốt lên được thì mình cũng bình thản chấp nhận. Trước kia thì hiểu biết hoặc mình đổ lỗi cho nó hoặc mình đổ lỗi cho mình, còn bây giờ mình hiểu duyên khởi, hiểu rằng mọi kết quả không có ai là chủ nhân, chủ sở hữu, không ai điều khiển, không ai làm chủ thì mình cũng sẽ bình thản.

Như vậy là tôi đã trả lời các câu hỏi mà quý vị gửi cho Ban tổ chức. Bây giờ tôi xin trả lại chương trình cho Ban tổ chức để tiếp tục chương trình kết thúc khóa thiền 9 ngày. Chào tất cả quý vị.

Dạ mời mọi người chắp tay lên để tri ân Thiền sư. Nam mô bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật đạo tràng của chúng con chùa trường Huệ khóa tu chính ngày tháng 12 xin tri ân thiền sư đã giảng dạy cũng như là giải đáp tất cả các thắc mắc mà chúng con đã học và hành trong suốt 9 ngày qua Chúc qua sư an vui và có nhiều sức khỏe nam mô bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Cuối khóa thiền con xin thông báo với 2 lớp ở chùa trường Huệ và Núi Chứa Chan ạ mọi người chờ con chút xíu [âm nhạc] và kết thúc khóa thiền thì Sư Nguyên Tuệ có dặn dò sau khóa học là có hai phần là mình một là mình ôn tập lý thuyết 2 là mình thực hành đối với lại phần ôn tập lý thuyết thì nếu mà mọi người nào mà đang thiếu lý thuyết cả về phần phát học lẫn phát hành thì inbox cho con để con gửi cho mọi người tài liệu về phần thực hành thì ở sư Nguyên tại có dạng mọi người chúng ta là có hai thời là buổi tối và buổi sáng thì chân dung nhất hướng có từng từ ngày mai thì sẽ bắt đầu trở lại là một ngày sáu thời trong đó có hai Thời buổi tối và buổi sáng đó là buổi sáng 5 giờ và buổi tối 8 giờ tối mọi người có thể lên zoom và cùng thực hành chung với lại tất cả các đạo hữu ở toàn Quốc cùng tụ tập Bát Chánh Đạo đó là về phần dặn dò của sư Nguyên Tuệ về việc học và hành.

Con muốn thông báo Tiếp theo nữa là tuần sau sẽ là cuối năm 31 21 tháng 12 với lại ngày 1 tháng 1 có có buổi hội ngộ bạn đồng tu ở chùa trường hoại mọi người có thời gian thì dành thời gian tham dự buổi hội ngồi bụi đầu tư này chương trình như sau tối ngày 31 tháng 12 thì sẽ có buổi thiền trà với Thiền sư Nguyên Tuệ tiếp theo là sẽ có đốt lửa trại giao lưu bắn pháo hoa đón năm mới với lại các đậu hũ đồng tu ngày 1 tháng 1 sẽ là nội dung chính của chương trình nội dung chính thì có chia sẻ việc thực hành và ứng dụng bát chánh đạo trong cuộc sống của tất cả các đạo hữu đàm đạo với sư

Nguyên Tuệ thiền hành lên núi Nếu mà đậu hũ nào mà không có sức khỏe thì mình có thể đi cáp treo ngồi thiền trên núi sau đó là nhận một phần quà phần quà bác chánh đạo và sau đó là về nhà máy ăn tết đó là những thông báo cuối của khóa tu Tháng 12 này nếu mà Ai có thời gian thì lên chùa trường Huệ để tham gia buổi cuối năm nhé.

Con xin chào mọi người